

TIP SHEET:

Separation Anxiety

Ages Affected: 6 months–4 years old

When separated from their parents, children can get worried and scared of new people. This is what we call separation anxiety.

Signs of Separation Anxiety:

Children react differently to separation and strangers—some are scared, while others show no reaction. Children also act differently when they reunite with their parents—some get upset and cry, while others get angry and ignore their parents.

Here are a few tips to help you and your child:

- Ease them into it. You don't even have to leave the house to get started. Tell your baby or toddler that you'll be going to another room and you'll be back soon. This will help them understand that although you are gone now you will come back.
- Practice separation. Leave your child with a caregiver for brief periods and short distances at first.
- The more anxious you are about leaving or about others caring for your little one, the more anxious your child will be. Be calm, confident and reassuring. And when you do return, take time to enjoy a warm welcome and extra hugs. Being apart makes reuniting that much sweeter.
- Don't feel guilty. Remind yourself that this is a stage and you both will get through it. You aren't a bad parent for leaving your child in tears. Remind yourself that you are working to raise a healthy, independent adult.
- Tell your child you are leaving and that you will return, then go—don't stall.
- Leave happy, with a smile! Trying to sneak quickly out the door so your baby doesn't cry actually does more harm. Say goodbye and then help your child



become involved in a fun activity that will occupy him as you leave.

- Develop “goodbye” signals. This will comfort your child. Signals can be as simple and as fun as a special wave through the window or a goodbye kiss.
- Things like a favorite blanket or stuffed toy can help comfort small children. In fact, to your child, these items are a symbol of you. They represent comfort, safety, and joy. Allowing your child to attach to a blanket or stuffed toy as a baby will allow him to be better at self-soothing later on.
- Leave your child with a babysitter/caregiver that you and your child trust.
- Praise your child's good behavior. When your child smiles and talks to new people give her praise to encourage this behavior.

Cuando se separan de sus padres, los niños pueden preocuparse y asustarse con gente nueva. A eso se le llama ansiedad por separación.

Signos de Ansiedad por Separación:

Los niños reaccionan de diferentes maneras a la separación y a los desconocidos; algunos se asustan mientras otros no muestran ninguna reacción. Ellos también actúan diferentemente cuando se reúnen con sus padres; algunos se enojan y lloran, mientras que otros se molestan e ignoran a los padres.

Aquí hay algunos consejos para ayudarle a usted y su niño:

- Hágalo más fácil. Ni siquiera tiene que dejar la casa para empezar. Dígale a su bebé o sus niños que irá a otro cuarto y que volverá pronto. Esto les hará entender que aunque usted se fue por ahorita, regresará.
- Practique la separación. Primero deje a su niño/a con un cuidador por periodos breves y distancias cortas.
- Cuanto más ansioso esté usted acerca de irse o dejar a otras personas cuidando de su pequeño/a, más ansiosos estarán ellos. Tenga calma, confianza y consuélalos. Y cuando regrese, tómese el tiempo de disfrutar una calurosa bienvenida y abrazos extras. Estar lejos hace la reunión más dulce.
- No se sienta culpable. Recuérdese a sí mismo que es solo una etapa y que ambos van a superarla. Usted no es un mal padre o madre por dejar a su hijo/a llorando. Recuerde que usted trabaja para criar un adulto sano e independiente.
- Dígale a su niño/a que usted se va pero volverá, y luego váyase, no se detenga.
- ¡Váyase contento/a, con una sonrisa! Tratar de irse rápidamente por la puerta para que el



bebé no lllore en realidad hace más daño. Despidase y luego ayude a su niño/a a involucrarse en una actividad divertida que lo mantendrá ocupado mientras usted se va.

- Desarrolle señas de "adiós". Esto va a consolar a su niño/a. Estas señas pueden ser tan simples y divertidas como una despedida especial por la ventana o un beso de despedida.
- Cosas como la sábana favorita o su peluche pueden ayudar a consolar a los niños pequeños. De hecho, para su niño/a, estos artículos son un símbolo de usted. Representan consuelo, seguridad y alegría. Dejar que su niño/a se apegue a una sábana o un muñeco de peluche cuando es bebé le permitirá estar más calmado luego.
- Deje a su niño/a con un cuidador de niños en el que usted y su niño/a confían.
- Celebre el buen comportamiento de su niño/a. Cuando hable con gente nueva, celébrelo, para motivar ese comportamiento.